



ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.
Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

АЗБУКА

ЗДОРОВЬЯ

А – активность

Б – бодрость

В – воля

Г – гордость

Д – дружба

Е – естественность

Ж – желание творить

З – здоровье

И – искренность

К – красота

Л – любовь

М – молодость

Н – настойчивость

О – образование

П – прогресс

Р – радость

С – спорт

Т – труд

У – уверенность

Ф – физическая сила

Х – характер

Ц – цели

Ч – человеко-любие

Ш – шанс

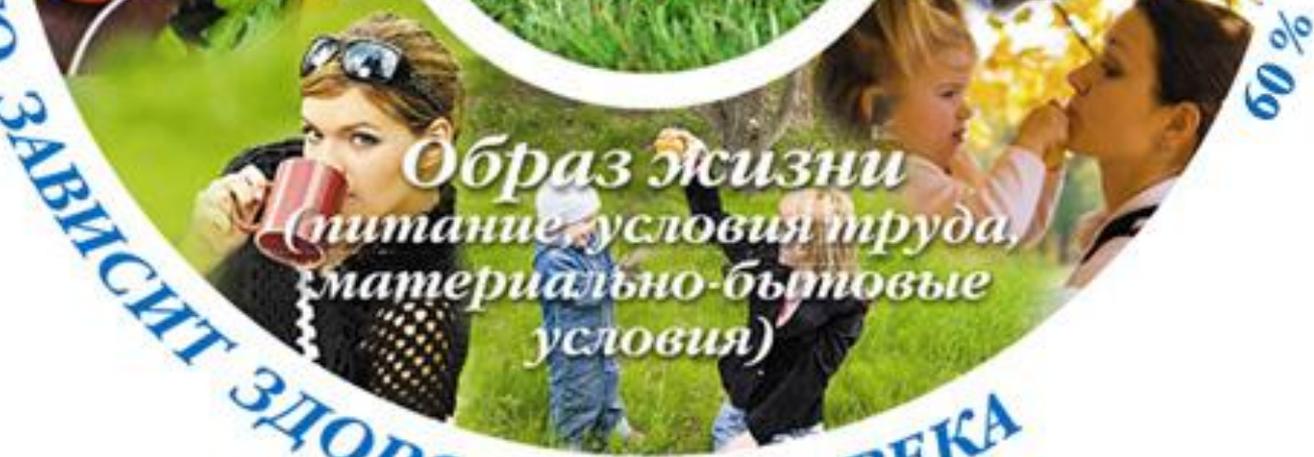
Щ – щедрость

Э – энтузиазм

Ю – юмор

Я – я знаю, что здоровым быть можно всегда!

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



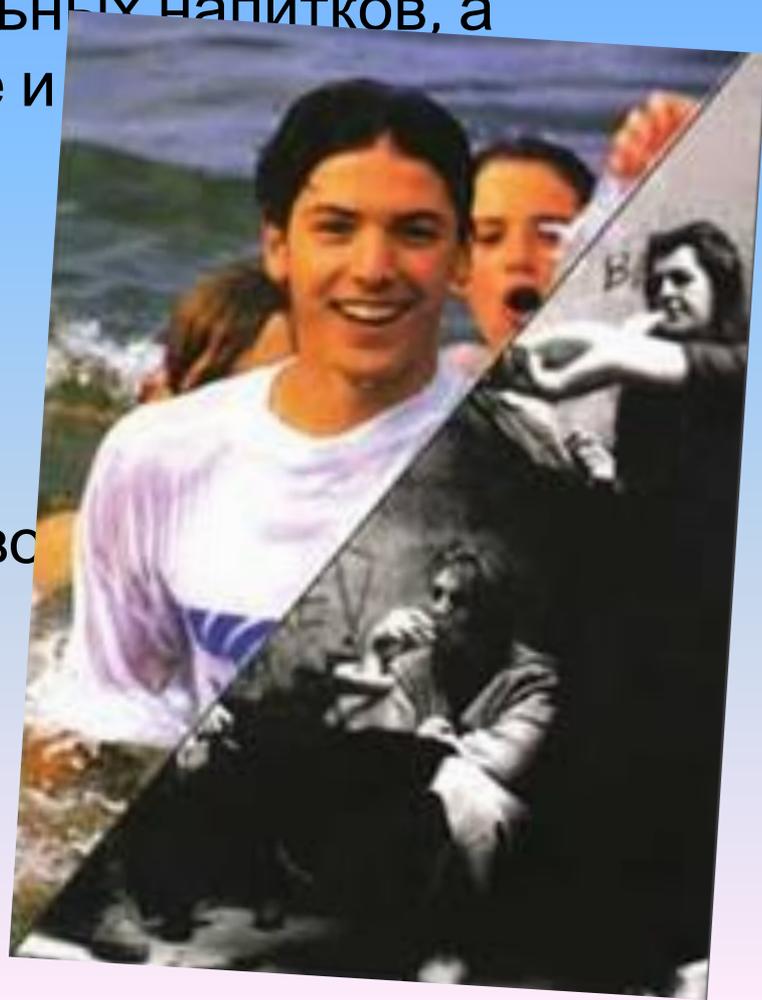
РЕЖИМ ДНЯ

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение, употребление алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и привычки!

Пороки злые победим!
Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.

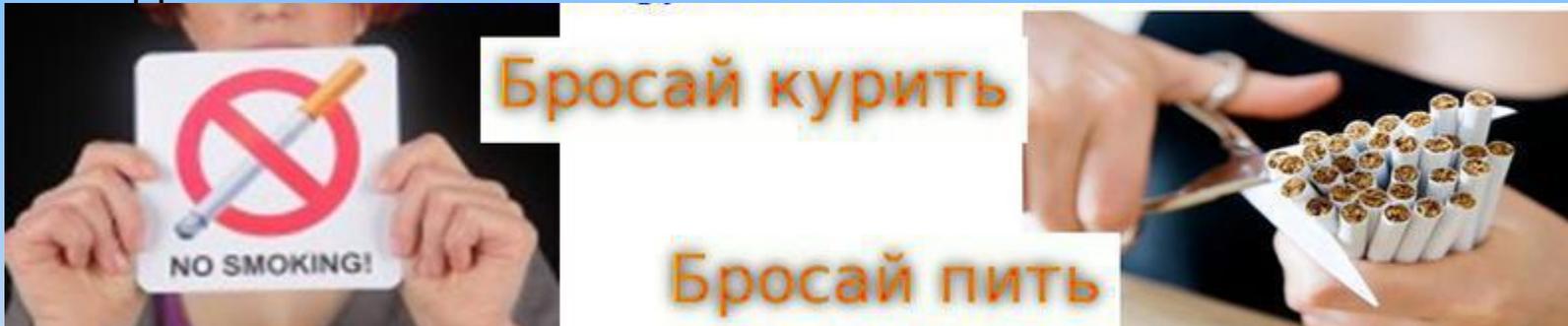




ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПЬЮТ И КУРЯТ



Причина тяги человека к алкоголю и табаку лежит в его эйфорическом действии. Человек, выпив, чувствует себя более смелым, ему начинает казаться, что он с легкостью может преодолеть все трудности и житейские невзгоды.



Ученные считают, что чаще всего впадают в зависимость от алкоголя и табакокурения недостаточно организованные личности, которые легко поддаются внушению, попадающие под влияние других, ранимые, неприспособленные к жизни, инфантильные, желающие уйти от действительности, не умеющие и неспособные перенести жизненные невзгоды.

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

В области большого сечения дыхательных путей развивается кашель и активизируется выделение мокроты.

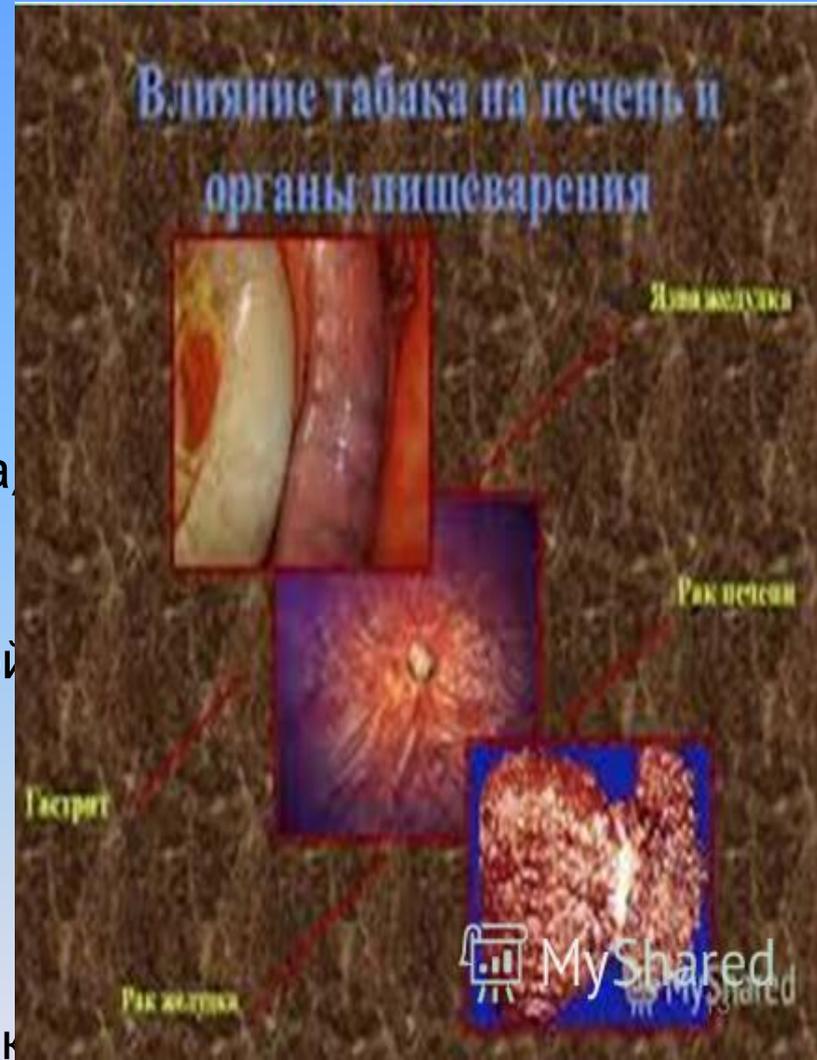
Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование.

Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций. В легких курящего радиоактивные продукты способны задерживаться от нескольких месяцев до многих лет.



ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ЖЕЛУДОК, ПЕЧЕНЬ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Составные части табачного дыма действуют на слизистую оболочку желудка, вызывая гастриты, язвы, раки, 98% пациентов, проходящих курс стационарного лечения по поводу язвенной болезни желудка, курят. При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, в том числе сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов (как и от алкоголя). Все что приводит к раннему возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт



ВЛИЯНИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ПОЛОВУЮ СИСТЕМУ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.

Яды табачной отравы разносятся кровью по всему организму, производя свою разрушительную работу. Попадая в половые железы, они приводят к необратимым дегенеративным изменениям в них, что ведет к импотенции в молодом возрасте у мужчин и наступлению раннего климакса у женщин, старение организма наступает на лет раньше. Но самое страшное воздействие эти яды оказывают на потомство. Проникая в "банк", где находятся половые клетки, они уродуют их оболочку, у одних больше, у других меньше. Многократное воздействие ядов часть клеток убивает совсем и очень много портит. Чем больше человек курит, тем меньше процент здоровых клеток у него остается.



Вывод один!

Бросай курить



ТОКСИЧНЫЕ СВОЙСТВА КОМПОНЕНТОВ ТАБАЧНОГО ДЫМА УСУГУБЛЯЕТ АЛКОГОЛЬ!

До настоящего времени общепринятого определения алкоголизма нет. В быту термин «алкоголизм» означает неумеренное употребление спиртных напитков и является синонимом понятия пьянства. По определению ВОЗ, «алкоголизм любая форма потребления алкоголя, которая превышает традиционную, принятую в обществе "пищевую" норму или выходит за рамки социальных привычек данного общества». По определению, принятому в медицине, «алкоголизм заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам (т. е. возникает психическая и физическая зависимость), развитием абстинентного синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях нарушением со стороны внутренних органов, нервной системы и психической деградацией». Чаще используют термин «хронический алкоголизм» («алкогольная болезнь»). Можно сказать, что алкоголизм - это совокупность патологических изменений, возникающих в организме под влиянием



Задумайся!!!

Бросай ПИТЬ

Мы за трезвость



ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ОПАСНЫ?

Наркотики - это химические вещества, изменяющие работу нервной системы, что приводит к опьянению (одурманиванию) вместе с ложным чувством удовлетворения и приподнятого настроения («наркоманический кайф»). Наркотики обратимо



УГРОЗА НАРКОМАНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ И НРАВСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ НАЦИИ.

1. генетические нарушения у потомства наркоманов, вырождение поколений
2. тесная связь наркомании с проблемами СПИДа, гепатита, других тяжелых болезней,
3. тесная связь наркомании с гомосексуализмом, проституцией.
4. совершение преступлений: грабеж, убийства и т.п.





ПКАЗАВШИСЬ, ТЫ ПОЛУЧИШЬ:



1. Уважение и признание родных окружающих, сохранишь свою семью
2. Сохранишь психическое и физическое здоровье
3. БУДЕШЬ СВОБОДНЫМ И СИЛЬНЫМ В СВОЕМ ВЫБОРЕ
4. Нормального любимого
5. Будущее и возможность морального и материального роста
6. Уважение к себе и понимание своей значимости
7. Работу. Учебу. Счастье. Жизнь!!!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высидживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессо н Ф



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняю



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью



Скажи себе

**«Я выбираю здоровье, я
выбираю здоровый образ
жизни!»**